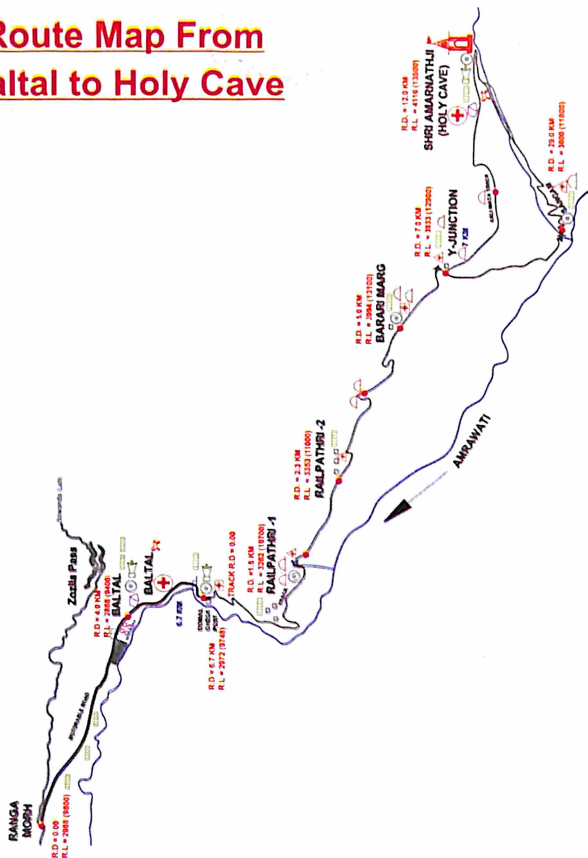


श्रीअमरनाथतीर्थयात्रा

Published by :
Shri Amarnathji Shrine Board
Jammu & Kashmir

Route Map From Baltal to Holy Cave



सन्देश




राज्यपाल
जम्मू व कश्मीर



मुझे इस बात की प्रसन्नता है कि श्री अमरनाथ श्राइन बोर्ड ने यात्रियों की सुविधा के लिए सरल संवाद माध्यम से श्री अमरनाथ तीर्थ की यात्रा का विवरण और उस यात्रा से जुड़ी आवश्यक जानकारियाँ देने के लिए एक छोटी सी पुस्तक छापने का फैसला किया है। मैं आशा करता हूं कि यह पुस्तक यात्रियों के लिए सूचनाप्रद और मनोरंजक होगी। सब यात्रियों को मेरी ओर से शुभकामनायें।

एन. एन. वोहरा
माननीय राज्यपाल
जम्मू व कश्मीर

।। परिचय ।।

श्री अमरनाथ जी की पवित्र गुफा दक्षिण कश्मीर हिमालय में 13500 फीट की ऊँचाई पर स्थित है। हर वर्ष लाखो की सख्या में श्रद्धालु निडर भाव से पहाड़ियों के रास्ते जुलाई–अगस्त में पवित्र गुफा में दर्शन कर प्रार्थना करते हैं। श्राईन का प्रबधंन श्री अमरनाथ जी श्राईन बोर्ड द्वारा किया जाता है, जिसके अध्यक्ष माननीय राज्यपाल जम्मू कश्मीर हैं।

भूमिका

सरल संवाद के माध्यम से यह छोटी सी पुस्तक श्री अमरनाथ तीर्थ की यात्रा कर रहे शिवभक्तों के लिए है जो इस तीर्थ के इतिहास के बारे में तथा रास्ते में बरती जाने योग्य सावधानियों के बारे में कुछ जानकारी चाहते हैं।

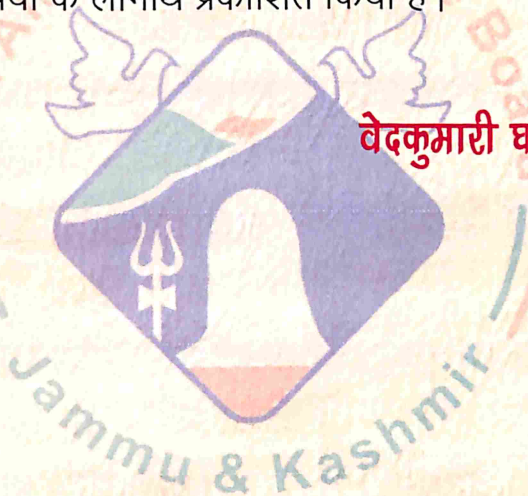
अमरनाथ तीर्थ का उल्लेख कश्मीर के प्राचीन पुराण नीलमत में मिलता है। इतिहासकार कल्हण ने राजतरंगिणी में लिखा है कि कश्मीर का राजा सन्धिमान हिमलिङ्ग़रूप शिव की पूजा करता था। अत्यन्त कठिन मार्ग की यह तीर्थ यात्रा कालान्तर में किन्हीं कारणों से बन्द हो गई होगी। आधुनिक युग में इस यात्रा के पुनः प्रारम्भ होने का

वर्णन श्रुतिपरम्परा से मिलता है जो कश्मीर की मिलीजुली सांझी संस्कृति का परिचायक है।

पुस्तक के प्रारम्भ में यजुर्वेद के शिवस्तुतिपरक दो मन्त्र दिये गये हैं जो शिव के स्वरूप को तथा साधकों की मनोकामना को प्रकट करते हैं। महाकवि कालिदास के विश्वप्रसिद्ध नाटक अभिज्ञानशाकुन्तल का प्रथम श्लोक इस बात को स्पष्ट करता है कि भारत की चिन्तनपरम्परा में सम्पूर्ण सृष्टि को शिव का ही शरीर माना गया है। इसलिए हम सब का कर्तव्य है कि हम पर्यावरण की रक्षा करते हुए प्रकृति के प्रति अपना आदरभाव रखें। यह धरती, नदियाँ, झीलें, समुद्र, बर्फ से ढकी पर्वतों की चोटियाँ, प्राणवायु देने वाले वृक्षों से परिपूर्ण जंगल, इन सब को शिव का

ही रूप मानकर इन्हें मलिन न करें तभी ये हमारा कल्याण करेंगें। मैं श्री अमरनाथ श्राइन बोर्ड के अध्यक्ष माननीय श्री एन. एन. वोहरा जी तथा बोर्ड के सदस्यों के प्रति आभार प्रकट करती हूं जिन्होंने इसे यात्रियों के लाभार्थ प्रकाशित किया है।

वेदकुमारी घई



अमरनाथ यात्रा
ओइम् ध्वनि का दीर्घउच्चारण

नमः शम्भवाय च मयोभवाय च नमः शंकराय च
मयस्कराय च नमः शिवाय च शिवतराय च

यजुर्वेद 16.41

परमशान्ति के स्रोत, आनन्दस्वरूप, शान्ति प्रदान करने वाले, परम आनन्द देने वाले, मंगलकारी, अधिक से अधिक कल्याण करने वाले परमेश्वर को हमारा नमस्कार है।

त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥

यजुर्वेद 3.60

हम उस त्रिनेत्र परमेश्वर की पूजा करते हैं जो भूत, भविष्य और वर्तमान तीनों कालों को जानता है। हे प्रभो! मैं जीवात्मा पूरे पके हुए सुगन्धियुक्त पुष्टिकारक खरबूजे की तरह अपने जीवन से महक फैलाता हुआ, दूसरों को सुख देता हुआ पूर्ण आयु को पा कर जन्म मरण के बन्धन से छूट जाऊँ पर अमरत्व से न छूटूँ।

या सृष्टिः स्रष्टुराद्या वहति विधिहुतं या हविर्या च होत्री
ये द्वे कालं विधत्तः श्रुतिविषयगुणा या स्थिता व्याप्य विश्वम् ।
यामाहुः सर्वबीजप्रकृतिरिति यया प्राणिनः प्राणवन्तः
प्रत्यक्षाभिः प्रपन्नस्तनुभिरवतु वस्ताभिरष्टाभिरीशः ॥

अभिज्ञानशाकुन्तल 1.1

जल जो विधाता की पहली सृष्टि है, अग्नि जो विधिपूर्वक दी गई आहुति को देवों तक पहुंचाता है, जीव जो जीवनयज्ञ कर रहा है, सूर्य और चन्द्र जो काल को बनाने वाले हैं, आकाश जिसका गुण शब्द है और जो सारे विश्व में व्याप्त है, धरती जो सब बीजों को उत्पन्न करती है, वायु जिसके कारण सब प्राणी जीवित रहते हैं, उन आठों प्रत्यक्ष शरीरों से युक्त शिव आप सब की रक्षा करें।

सूत्रधार : हमारा यह विशाल भारत देश केवल मिट्टी, रेत, पानी, पत्थरों का समूह नहीं अपितु एक जीवित शक्ति है जो यहां के निवासियों को नित्य नवचेतना से युक्त करती है । प्राचीन काल से चली आ रही तीर्थों और पुण्यक्षेत्रों की अवधारणा ने इस देश के प्रत्येक भू भाग के साथ जनता का निकट सम्बन्ध स्थापित किया है । देश की नदियाँ, पर्वत, जलाशय, कला और व्यापार के मुख्य केन्द्र नगर, सभी किसी न किसी देवी, देवता, ऋषि, तपस्वी, पीर, पैगम्बर, महापुरूष से सम्बद्ध होकर पुण्यतीर्थ बने हैं । देश के विभिन्न क्षेत्रों के निवासी समय समय पर दूर दूर की यात्रायें करके इन तीर्थों के साथ अपना धार्मिक और सांस्कृतिक सम्बन्ध प्रकट करते हैं । देश के चारों कोनों में स्थापित चार धामों की यात्रा की लालसा आज भी भारतीय जनमानस में जीवित है । दक्षिण के रामेश्वरम् की हो या उत्तर के अमरनाथ की, ये तीर्थ यात्रायें देश की सांस्कृतिक एकता की परिचायक हैं ।

वाचिका : कश्मीर की धरती की प्रशंसा करते हुए नीलमत पुराण में कहा है कि वहां सभी तीर्थ स्थान हैं । वहां के नागसरोवर, शिलायें, नदियाँ, देवालय आश्रम सभी पवित्र करने वाले तीर्थ हैं ।

कश्मीरामण्डल पुण्यं सर्वतीर्थमरिन्दम
तत्र नागह्रदा पुण्यास्तत्र पुण्या शिलोच्चयाः ।।
तत्र नद्यस्तथा पुण्या पुण्यानि च सरांस्यपि
देवालया महापुण्यास्तेषां चैव तथाश्रभाः ।

वाचक : भारत धर्मप्रधान देश है । एकं सद् विप्रा बहुधा वदन्ति के वैदिक सिद्धान्त के अनुसार परम सत्ता तो एक ही है पर उसे विद्वान् विभिन्न नामों जैसे ब्रह्मा, विष्णु, शिव आदि से पुकारते हैं । शिव पूजा के प्रमाण वैदिक साहित्य में भी मिलते हैं और सिन्धु सभ्यता में भी ।

वाचिका : हां – हां ! हड़प्पा सिन्धु–सभ्यता के अवशेषों में तीन ऐसी मुद्रायें मिली हैं जिन पर पशुओं से घिरे एक देव का अंकन है । पुरातत्त्व के विद्वान् उसे पशुपति शिव का आदि रूप मानते हैं ।

वाचक : ऋग्वेद में शिव को रूद्र कहा है । ब्राह्मण ग्रन्थों और पुराणों में ग्यारह रूद्र बताये हैं और आध्यात्मिक, आधिभौतिक तथा आधिदैविक भेद की दृष्टि से उनके अलग अलग नाम गिनाये हैं ।

वाचिका : ठीक कहा है । पुरूष के व्यान अपान आदि दस प्राण और ग्यारहवां आत्मा आध्यात्मिक रूद्र हैं । पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश, सूर्य, चन्द्र, विद्युत्, पवमान, पावक शुचि ये आधिभौतिक रूद्र हैं । अजएकपाद्, अहिर्बुधन्य, विरूपाक्ष, त्वष्टा, भैरव, हर, गिरीश, त्रयम्बक, भूतेश, वृषांक, पिनाकी ये ग्यारह आधिदैविक रूद्र है ।

वाचक : इस प्रकार यह सारा ब्रह्माण्ड ही शिव का शरीर है । नीलमत पुराण में भी यजमान, पृथ्वी, आकाश, जल, अग्नि, इन्द्र, सूर्य और वायु इन आठ शिवशरीरों का उल्लेख है जिन से तीनों लोक व्याप्त हैं । अमरेश तीर्थ का भी वहां उल्लेख है जहां स्नान कर सौ गोदान का फल मिलता है ।

यजमानो मही खं च तोयाग्नीन्द्रार्कवायवः ।
तनवस्ते विनिर्दिष्टा याभिर्व्याप्तं जगत्त्रयम् ।।
अमरेशे नरः स्नात्वा गोशतस्य फलं लभेत् ।
मालिन्यां तु नरः स्नात्वा दशगोदफलं लभेत् ।।

नीलमतपुराण 1372

वाचिका : कल्हण की राजतरङ्गिणी के अनुसार प्राचीन काल में कश्मीर का राजा सन्धिमान् हिमलिङ्ग रूप शिव

का पूजन करता था। इससे प्रतीत होता है कि प्राचीन काल में अमरनाथ की यात्रा चलती रही होगी जो कालान्तर में किन्हीं कारणों से बन्द हो गई ।

वाचक : इस यात्रा के पुनः शुरू होने की भी एक कथा है । पहलगाम के पास का मलिक परिवार का एक कश्मीरी मुसलमान भेड़ें चरा रहा था । एक भेड़ को खोजता हुआ वह अमरनाथ की गुहा तक पहुंचा । भीतर गया तो हिमलिङ्ग को तथा कबूतरों के एक जोड़े को देखकर चकित हो गया । वापिस लौटकर उसने इस की चर्चा मट्टन के पण्डितों से की जिन्होनें अपने पूर्वजों से अमरेश तीर्थ के बारे में सुना तो था पर वहां के रास्ते का ज्ञान न था । मलिक ने उन्हें रास्ता दिखा दिया और तब से यात्रा पुनः शुरू हो गई ।

वाचक : समुद्रतल से साढे तेरह हजार फुट की ऊँचाई पर हिमालय पर्वत की इस गुहा में स्वयम्भू हिमलिङ्ग रूप शिव का दर्शन करने को देश के कोने कोने से हज़ारों लाखों लोग अमरनाथ पहुंचते हैं ।

वाचिका : कैसी विलक्षण आस्था है शिवभक्तों की जो उन्हें बर्फीले पहाड़ों के बीचों बीच संकरे जोखिम भरे रास्तों पर चलने का उत्साह देती है और हिमाच्छादित शिखरों के मध्य स्थित अमरनाथ गुहा तक पहुंचा देती है ।

वाचक : यह गुहा बहुत विशाल है । मुखद्वार लगभग चालीस फुट चौड़ा और पच्चीस फुट ऊँचा है । भीतर की गहराई लगभग अस्सी फुट है । गुहा के मध्य एक निश्चित स्थान पर छत से पानी की बूंदे टपकती रहती हैं जो जमते जमते हिमलिङ्ग का आकार ग्रहण कर लेती हैं । दायीं ओर

की एक हिमशिला गणेश की प्रतीक और बायीं ओर की हिमशिला पार्वती की प्रतीक मानी जाती हैं । यह आकृतियाँ श्रावणी पूर्णिमा के दिन पूर्णत्व प्राप्त करती है तथा धीरे–धीरे पिघलती हुए अमावस्या तक विलुप्त हो जाती हैं ।

वाचिका : यह यात्रा कब से कब तक चलती है ?

वाचक : वैसे तो यह यात्रा जुलाई अगस्त दो मासों में चलती है परन्तु औपचारिक रूप से इस यात्रा का प्रारम्भ श्रावण की शुक्ल पक्ष की चतुर्थी को श्रीनगर स्थित दशनामी अखाड़े में छड़ी पूजन से होता है । पवित्र छड़ी के साथ अखाड़े के महन्त, अन्य साधु सन्यासी तथा पैदल यात्रा करने के इच्छुक यात्री चलते हैं । यात्रा शाम तक पामपुर पहुंचती हैं

वाचिका : यह वही स्थान है जहां पर केसर की खेती होती है। महाराजा ललितादित्य के मन्त्री पद्म ने इस नगर को बसाया था ।

वाचक : दूसरे दिन यात्रा बीजबिहाड़ा पहुंचती है, तीसरे दिन मट्टन (मार्तण्ड), चौथे दिन एशमुकाम और पांचवे दिन पहलगाम पहुंचती है । बहुत से यात्री बस आदि वाहनों द्वारा सीधे पहलगाम पहुंच जाते हैं तथा आगे सभी पैदल यात्रा करते हैं ।

वाचिका : यह पहलगाम का मनोरम स्थल देश विदेश के पर्यटकों के लिए सदा आकर्षण का केन्द्र रहा है परन्तु जब से आतंकवाद का काला साया इस पर पड़ा है तब से इसकी रौनक बहुत कम हो गई है । यहां के सुहावने दृश्य प्राकृतिक सौन्दर्य का अनुपम उदाहरण हैं ।

वाचक : पहलगाम के बाद का पहला पड़ाव है चन्दनवाड़ी जो पहलगाम से केवल आठ मील की दूरी पर है । लिद्दर नदी की तेज धारा के साथ साथ पहाड़ी रास्ते की चढ़ाई कठिन भी है और मनोमोहक भी । हरियाली से ढकी पर्वतों की ढलानें, पहरेदारों से खड़े ऊँचे ऊँचे देवदार और भोज वृक्ष, नीचे बहती नदी की कलकल ध्वनि, पर्वत शिखरों से अठखेलियां करते मेघ, सभी अद्भुत दृश्य उपस्थित करते हैं।

वाचिका : इसी लिए तो यात्री जोखिम उठा कर भी यह कठिन तीर्थ यात्रा करते हैं । थका देने वाली हर चढ़ाई के बाद का पड़ाव शरीर को विश्राम और मन को शांन्ति प्रदान करता है। चन्दनवाड़ी ऐसी मनोरम विश्रामस्थली है। पर्वतों से घिरी लगभग एक वर्ग मील के घेरे में फैली यह स्थली धूप निकलने पर ऐसी दिखती है मानों प्रकृति

मां ने अपने शिशु बाल सूर्य के [illegible]
चादर बिछा रखी हो ।

वाचक : चन्दनवाड़ी से आगे के पड़ाव शेषनाग की दूरी सात मील है । पिस्सू घाटी की चढ़ाई इस रास्ते में पड़ती है। संकरा मार्ग, तीखे मोड़, खड़ी चढ़ाई और विशाल शिलाखण्ड यात्रियों को उस विराट सत्ता का आभास कराते हैं जिसके आगे बड़ी से बड़ी शक्तियों को झुकना पड़ता है ।

वाचिका : उसी पिस्सू घाटी के बारे में किंवदन्ती है कि एक बार महादेव के दर्शनों को जाते हुए देव और असुर हम पहले, हम पहले, की होड़ में संग्राम कर बैठे थे और यह विशाल शिलाखण्ड यहां हताहत हुए असुरों के प्रतीक हैं ।

वाचक : पिस्सू घाटी पार करते हुए विराट ऊँचे

ग्ल.शियर से [illegible] सीधी नीचे गिरती जल धाराओं का दृश्य सुन्दर [illegible] और फिर दिखता है शेषनाग सरोवर जिसे देखते ही कठिन रास्ते की थकान दूर भाग जाती है । लगभग एक मील लम्बी और एक चौथाई मील चौड़ी यह झील अपने शान्त दूधिया जल से मानसिक शान्ति देती है और ग्लेशियर से गिरते हुए वेगवान जलप्रपातों से नितान्त भिन्न दिखती है ।

वाचिका : शेषनाग झील के बारे में एक अनुश्रुति है कि इन पर्वतों पर एक दैत्य रहता था जो झंझावात का रूप धारण कर के देवताओं को सताया करता था । देवता उस से अपनी रक्षा के लिए शिवजी के पास पहुंचे तो उन्होंने उन्हें विष्णु के पास भेज दिया क्योंकि शिव स्वयं उस दैत्य को अभयदान दे चुके थे । देवों ने झील के तट पर जाकर विष्णु की स्तुति की। प्रसन्न हुए विष्णु शेषनाग पर आसीन

हो कर झील में से प्रकट हुए और [illegible] उस दैत्य का संहार करने की आज्ञा दी। शेषनाग ने दैत्य को समाप्त कर दिया। तभी से इस सरोवर का नाम शेषनाग हुआ ।

वाचक : शेषनाग से आगे का पड़ाव पंचतरणी है । जहां पहुंचने के लिए 15 हजार फुट ऊँचे महागुनस पर्वत को पार करना होता है । फिर नीचे उतर कर के दिखती है निर्मल जल की पांच जलधारायें । अनुश्रुति है कि एक बार भगवान शंकर यहां ताण्डव नृत्य कर रहे थे तो नाचते नाचते उन की जटायें खुल गई तथा पांच भागों में विभाजित हो गई । गंगा का जल इन्हीं पांच जटा भागों से गिर कर पृथ्वी पर पांच सरिताओं के रूप में प्रवाहित होने लगा । इन सरिताओं में स्नान करना यात्री गंगा स्नान के समान ही मानते हैं। स्नान करके वे प्रातः अमरनाथ गुहा की ओर बढ़ते हैं ।

वाचिका : पंचतरणी से अमरनाथ गुहा तक का मार्ग भी तीखी चढ़ाई वाला और घुमावदार है । लगभग तीन मील की चढ़ाई के पश्चात् अमरनाथ का पर्वत दिखने लगता है। लक्ष्य सामने दिखने पर वहां पहुंचने की उत्सुकता यात्रियों के हृदयों में स्फूर्ति भर देती है।

वाचक : फिर शुरू होती है लगभग 150 फुट संकरे दर्रे से उतराई । दर्रे के दोनों ओर विशाल ऊँचे हिमपर्वत दीवारें बन कर खड़े हैं । बर्फ के ऊपर चलते चलते कुछ समय बाद विशाल मुखद्वार वाली गुहा के दर्शन होते हैं । अमर गंगा के जल में स्नान कर के भक्त जन गुफा के भीतर प्रवेश करते हैं तथा हिमलिङ्ग का पूजन करते हैं । गुफा के भीतर या बाहर कबूतरों के एक जोड़े के दर्शन भी होते हैं । एक मान्यता है कि ये शिव के गण हैं जो शिव के शाप से कबूतर बन गये और सर्वदा उन के निकट ही

निवास करते हैं । दूसरी मान्यता है कि शिव पार्वती स्वयं कपोत युगल के रूप में भक्तों को दर्शन देते हैं ।

वाचिका : धैर्य की परीक्षा में उत्तीर्ण हुए यात्री पूर्वजों की उस दीर्घ परम्परा की एक कड़ी बनने में आनन्द अनुभव करते हैं जिन्होंने अनेक कष्ट सह कर दुर्गम घाटियां, जंगल, पर्वत पार करके गुफा के दर्शन किये होगें । शंकराचार्य के चरण भी इन्हीं रास्तों पर पड़े होगें । गुफा में पहुंचकर स्वामी विवेकानन्द तो आनन्दातिरेक से मूर्छित हो गये थे।

वाचक : उन्होनें कहा था "मुझे इतने आनन्द की उपलब्धि हुई कि मुझे यही भान हुआ कि हिमलिङ्ग रूप में स्वयं शिव मेरे सम्मुख हैं"।

जब अन्तरात्मा में परम सत्ता की अनुभूति होती है तो सर्वत्र उसी की अनुभूति होती है । स्वामी विवेकानन्द के ही शब्दों में –

एक चमक ने आलोकित कर दी मेरी आत्मा
अन्तरतम के द्वार हो गये मुक्त।
कितना हर्ष कितना आनन्द क्या मिला मुझे!
मेरे प्रिय मेरे प्राण!
उस दिन से अब जहाँ जहाँ मैं जाता हूं
वे पास खड़े रहते हैं
घाटी पर्वत उच्च पहाड़ी,
अति सुंदर अति उत्तम–सभी जगह,
शशि का सौम्य प्रकाश, चमकते तारे,
तेजस्वी दिनमणि में वहीं चमकता।

वे उस की सुन्दरता और शक्ति के
केवल प्रतिबिम्बित प्रकाश।
तेजस्विनी ऊषा, ढली संध्या
तरंगित सीमाहीन समुद्र
गीत विहग के औ निसर्ग की शोभा
उन सब में वह है ।
ऊँ तत्सत् ऊँ



पवित्र गुफा की यात्रा के दौरान ये काम करें

1 यात्रा से कम से कम एक महीने पहले प्रातः/सायं प्रतिदिन 4–5 किलोमीटर सैर करें। यात्रा के दौरान कई बार ऑक्सीजन की कमी हो जाती है, इसलिए लंबे सांस की प्रक्रिया करना बेहतर रहेगा। प्राणायाम जैसी योग क्रियाएं सीखी जा सकती हैं।

2 आपको यात्रा के दौरान ऊँची पर्वतमालाओं के बीच से गुजरना है जहाँ ठंडी हवाएं चलती हैं। इसलिए आप अपने साथ ऊनी कपड़े, एक छोटी छतरी (सम्भवतः सिर से लेकर ठुड्डी तक को ढक कर रखे) विन्ड चीटर, बरसाती, बरसाती जूते, टॉरच, छड़ी, टोपी (मंकी कैप हो

तो बेहतर है) दस्ताने, जेकट, ऊनी जुराबें और पैंट (खासकर बरसाती जौड़ा रखें)। यह वस्तुऐं आवश्यक हैं क्योंकि मौसम पर भरोसा नहीं किया जा सकता है और कई बार खिली धूप अचानक बारिश और बर्फ का रूप ले लेती है और तापमान गिरकर 5 डिग्री सेलस्यिस से भी कम हो सकता है।

3 महिलाओं के लिए: साड़ी के बजाय सलवार–कमीज़, ट्रेक सूट आदि आरामदेह रहेगें। 6 सप्ताह से अधिक गर्भवती महिलाओं के लिए यात्रा वर्जित रहेगी।

4 रास्ते की कठोर प्रकृति को देखते हुए 13 वर्ष से कम के बच्चे एवं 75 वर्ष से अधिक के बूढ़ों के लिए

यात्रा वर्जित रहेगी।

5 आप अपने सामान से लदे घोडों/खच्चरों और कुलियों के साथ साथ रहें क्योंकि उनके अलग होने पर उन्हें ढूंढनें में कठिनाई हो सकती है। इसके अतिरिक्त अपने सामान में किसी उपयोगी सामान की आवश्यकता कभी भी पड़ सकती है।

6 पहलगाम एवं बालटाल के बाद की यात्रा के दौरान अपने कपड़े और खाने का सामान वाटर प्रूफ थैले में रख लें ताकि बारिश में भीग न जाएं।

7 यात्रा के दौरान अपने साथ उचित मात्रा में पानी की बोतल, सूखे मेवे, भुने हुए चने, टाफी, चाकलेट इत्यादि साथ रखें।

8 अपनी त्वचा को ठण्डी हवाओं से बचाये रखने के लिए कोल्ड–क्रीम और वेस्लीन अपने पास रखें। त्वचा को झुलसने से बचाने के लिए आप किसी सनस्क्रीन लोशन का प्रयोग कर सकते हैं।

9 यात्रा के दौरान अकेले चढाई मत करें। अपने सहयोगी के साथ ही रहें एवं अगले और पिछले यात्री एक दूसरे की नज़र में रहकर बिछड़े नहीं।

10 किसी आपातकालीन स्थिति में काम आने के लिए कृपया अपनी जेब में एक पर्ची रखें जिसमें किसी भी सहयोगी (जो उसी दिन यात्रा कर रहा हो) का नाम, पता, मोबाइल नम्बर लिखा हो। अपने साथ एक पहचान पत्र / ड्राइविंग लाइसेंस और यात्रा

पर्ची भी रखें।

11 वापसी यात्रा में बेस कैम्प से सहयात्रियों के साथ ही निकलें किसी भी यात्री के बिछड़ने पर निकटतम पुलिस की सहायता लें एंव जनसम्बोधन केंद्र से सूचना जारी करवायें।

12 सभी यात्रियों से अनुरोध है कि अपने साथ चलने वाले यात्रियों की पूरी मदद करें और यात्रा पवित्र मन से करें।

13 यात्रा प्रशासन की ओर से समय समय पर जारी की गई हिदायतों का पूरा पालन करें।

14 पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश भगवान शिव के ही भाग हैं। पहलगाम एंव बालटाल दोनों

यात्रा मार्गों में स्वयं भगवान शिव का निवास है, अतएव, वातावरण के प्रति सम्मान जतायें और ऐसा कोई कार्य न करें जिससे प्रदूषण होता हो। प्लास्टिक का इस्तेमाल सख्त तौर पर वर्जित है और दण्डनीय है।

15 सभी कूड़ा पास के कूड़ादान में ही ड़ालें। सभी खाद्य कूड़ा हरे रंग के कूड़ादान में ही डालें।

16 यात्रा के दौरान कैम्प एवं रास्ते में स्थापित शौचालयों का ही प्रयोग करें।

पवित्र गुफा की यात्रा के दौरान ये काम न करें

1 ऐसे स्थानों पर न रूकें जहां चेतावनी के चिन्ह लगे हों।

2 यात्रा में चप्पलों का प्रयोग न करें क्योंकि पवित्र गुफा के रास्ते में गहरे उतार चढ़ाव पड़ते हैं। यात्रा के लिए फीते वाले जूतो का ही प्रयोग करें।

3 मार्ग में छोटे रास्ते के प्रयोग की कोशिश न करें, ऐसा करना खतरनाक हो सकता है।

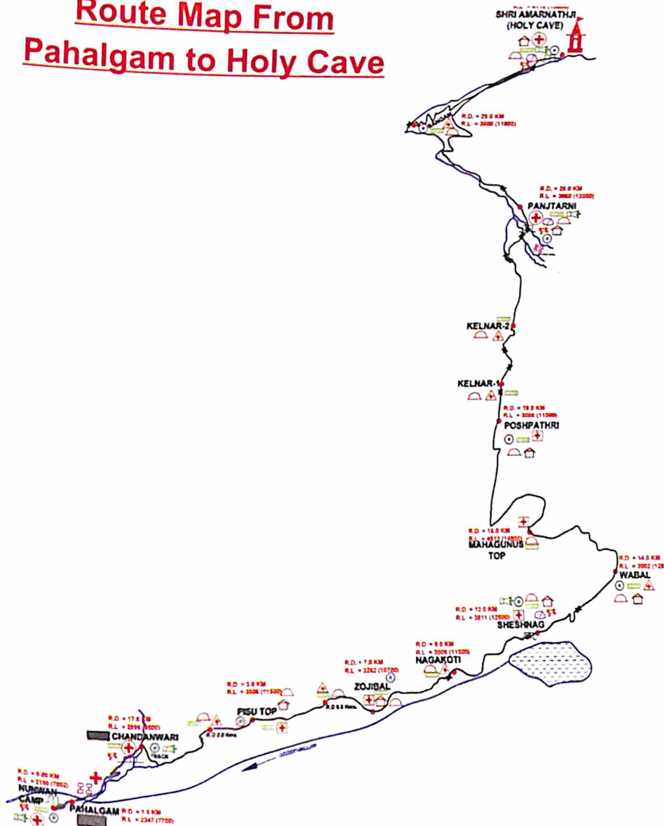
4 आते जाते सम्पूर्ण यात्रा में कोई भी ऐसा काम न करें जिससे वातावरण प्रदूषित हो एंव यात्रा में विध्न पड़े।

5 प्लास्टिक/पोलीथीन का प्रयोग राज्य में वर्जित है और कानूनन अपराध है

6 खाली पेट यात्रा शुरू ना करें, ऐसा करने पर आप अतिगंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के शिकार हो सकते हैं।



Route Map From Pahalgam to Holy Cave



SASB CONTROL ROOM NO. :
Tel.: 0194-2501679, 094697 22210

For Any Queries please Contact :

(May - October)
K-Villa Sohravardi House Shivpora, Srinagar - 190004
Ph. No. 0194-2501679
Tel/Fax : 0194 - 2468250

(November - April)
Chaitanya Ashram, Talab Tillo, Jammu - 180002
Ph. No. : 0191-2555662
Tel/Fax : 0191 - 2503399

Website : www.shriamarnathjishrine.com
E-mail : sasbjk2001@gmail.com

मूल्य: 10/-